

## МЕНЮ

10-ти дневное для детей дошкольного возраста

на 2022-2023гг

(САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

**Возраст : 1-3года**

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ( ккал)
	<b><u>Понедельник, 1 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
221	Каша манная	200	9,7	12,9	35,3	308
15	Бутерброд с маслом /батон	8/20	1,4	6	7,2	66
694	Кофейный напиток (без/мол)	150	1,8	1,3	18,7	93
	Итого:	378	12,9	20,2	61,2	467
	<b>2й завтрак</b>					
Пром	Печенье	40	3	4,8	3	167
	Итого:	40	3	4,8	3	167
	<b>Обед</b>					
77	Икра кабачковая	40	0,8	3	-	32
54-3з	( Огурец свежий)*	40	0,3	-	1	5,7
135	Суп овощной	180	1,5	3,1	9	71,2
469	Котлета рубленая (гов)	60	6	4	8,7	112
297	Каша гречневая	110	9	7	37	220
54-23	Кисель из фруктов	150	0,1	0,1	19	75
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	620	20,5	17,6	92,7	569,5
	<b>Полдник</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,4	4,4	20	131
Пром	Кефир	150	4,1	3,7	7	85,5
	Итого	170	6,5	8,1	27	216,5
	<b>Ужин</b>					
22	Зеленый горошек	30	5,5	0,2	14	76
340	Омлет натуральный	100	8,4	7	1,8	92,3
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9	41,8
	Итого :	300	15,4	7,4	35,3	252,1
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1508</b>	<b>58,3</b>	<b>58,1</b>	<b>218,9</b>	<b>1672,1</b>

	<b>Вторник , 1 неделя</b>					
	<b>завтрак</b>					
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5	19,7	212
15	Бутерброд с сыром/батон	10/20	1,4	6	7,2	66
694	Чай с сахаром	150	0,1	11,4	44,2	45
	Итого:	378	7,1	22,4	71,1	323
	<b>2й завтрак</b>					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы с маслом	40	0,4	1,6	2,5	25
54-3з	( Огурец свежий)*	40	0,3	-	1	5,7
124	Щи из св. кап. с картофелем	180	1,8	3,2	8,2	70,2
403	Плов ( из мяса цыплят )	150	11,7	11	20,2	148
638	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,8	60,7
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	600	17,4	16,2	64,7	393,2
	<b>Полдник</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,4	4,4	20	131
Пром	Кефир	150	4,1	3,7	7	85,5
	Итого	170	6,5	8,1	27	216,5
	<b>Ужин</b>					
Акт	Рыба запеченная	60	11,2	6,7	3	139
160	Картофель тушеный	150	4	8,2	20,5	278,5
685	Какао с молоком	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9	41,8
	Итого:	380	16,7	15,1	43	401,3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1638</b>	<b>48,1</b>	<b>61,8</b>	<b>215,6</b>	<b>1376</b>

	<b><u>Среда, 1 неделя</u></b>					
	<b>завтрак</b>					
54-16к	Каша молочная « Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
15	Бутерброд с маслом	8/20	1,4	6	7,2	66
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
	Итого:	378	6,5	11,8	41,8	276,9
	<b>2й завтрак</b>					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
528	Пюре морковное	40	0,5	2,4	2,2	34
54-3з	( Помидор свежий)*	40	0,4	-	1,5	7,4
139	Суп гороховый	180	4,3	2	16	96
54/10м	Капуста тушен с мясом (гов)	150	10,4	9,7	12	179
Пром	Кисель из фруктов	150	0,1	0,1	19	75
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	600	18,5	14,6	68,7	475
	<b>Полдник</b>					
Пром	Вафли	20	1,1	1,3	6,9	42
пром	Кефир	150	2,3	2,4	14,2	85,5
	Итого	170	3,4	3,7	21,1	127,5
	<b>Ужин</b>					
42	Сырники творожные со сметан.	130/10	7,8	7	28	400
694	Кофейный напиток с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
	Итого :	290	7,9	7	38,5	342
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1638</b>	<b>36,7</b>	<b>37,1</b>	<b>179,9</b>	<b>1363,4</b>

	<b>Четверг , 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
366	Творожная запеканка/ смет.	130/20	12	8,5	32	420
15	Бутерброд с маслом/батон	8/20	1,4	6	7,2	66
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
	Итого:	328	13,5	14,5	49,7	438
	<b>2 й завтрак</b>					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
	Салат из кукурузы с луком	40	2,3	-	5,3	30
110	Борщ из св кап. с карт /смет.	180/5	1,4	3,7	9,2	75
487	Цыплята отварные	60	15	6,2	-	123
297	Каша пшенная	110	2,7	3,5	27	150
тк	Лимонный напиток	150	0,1	-	10,5	31
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	585	24,3	13,8	70	492,6
	<b>Полдник</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,4	4,4	20	131
Пром	Кефир	150	4,1	3,7	7	85,5
	Итого	170	6,5	8,1	27	216,5
	<b>Ужин</b>					
71	Винегрет овощной	40	1	2,3	4,5	42
54-3з	( Огурец свежий)*	40	0,3	-	1	5,7
297	Рис отварной	110	2,2	3,8	19,2	118
686	Чай с лимоном	150/5	0,1	-	12	45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9	41,8
	Итого :	365	5	6,3	45,7	252,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1648</b>	<b>44,7</b>	<b>42,7</b>	<b>202,2</b>	<b>1341,5</b>

	<b><u>Пятница, 1 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
161	Суп молочный с греч. крупой	200	5,7	6,6	19	160
Пром	Батон нарезной	20	2,4	4,4	20	131
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
	Итого:	370	8,2	11	49,5	333
	<b>2й завтрак</b>					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
137	Икра морковная	40	0,5	4	3,8	54,3
54-3з	( Помидор свежий)*	40	0,4	-	1,5	7,4
85	Свекольник / со сметаной	180/5	1,8	4	11,5	90
309	Рыба тушеная с овощами	60	5,8	2,8	3,7	61
520	Картофельное пюре	110	2,7	3,5	27	150
638	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	810	14,1	14,7	76	488,3
	<b>Полдник</b>					
пром	Батон нарезной	20	2.4	4.4	20	131
Пром	Кефир	200	5.5	5.0	9.3	114
	Итого:	220	7.9	9,4	29,3	245
	<b>Ужин</b>					
131	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157
210	Капуста тушеная	130	2,3	4,1	5,7	94
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9	41,8
	Итого :	340	16,5	15,8	25,9	334,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1820</b>	<b>45,2</b>	<b>51,9</b>	<b>188,5</b>	<b>1446,6</b>

	<b><u>Понедельник , 2 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
267	Плов с изюмом	200	6,6	3	27,8	163,5
15	Бутерброд с сыром/батон	10/20	2,4	3,2	6,8	63
694	Кофейный напиток с мол.	150	1,8	1,4	20	100
	Итого:	380	10,8	7,6	54,6	326,5
	<b>2й завтрак</b>					
Пром	Конфета «Боярушка»	1шт/38	4,7	11,4	22,8	205
	Итого:	38	4,7	11,4	22,8	205
	<b>Обед</b>					
Пром	Икра кабачковая	40	0,8	3	-	32
140	Суп картоф. с вермишелью	180	1,8	2,9	11,2	80
462	Тефтели (б/ соуса) (говядина)	60	12	8	10,1	172
520	Картофельное пюре	110	2,7	3,5	27	150
638	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,8	60,7
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	580	20,5	17,8	81,1	578,3
	<b>Полдник</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,4	4,4	20	131
Пром	Кефир	150	4,1	3,7	7	85,5
	Итого	170	6,5	8,1	27	216,5
	<b>Ужин</b>					
359	Сырники творожные/сметан.	130/10	9,3	7,5	11,2	205
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
	Итого:	290	9,1	7,5	21,7	247
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1408</b>	<b>51,9</b>	<b>52,4</b>	<b>207,2</b>	<b>1573,3</b>

	<b>Вторник , 2 неделя</b>					
	<b>завтрак</b>					
173	Каша геркулесовая молочная	200	8,2	13,3	37	289
15	Бутерброд с сыром /батон	10/20	2,2	3	6,4	60
686	Чай с лимоном	150/5	0,1	-	12	45
	Итого:	383	10,5	16,3	55,4	394
	<b>2й завтрак</b>					
Гост	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого :	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы	40	0,4	1,6	2,5	25
54-3з	( Огурец свежий)*	40	0,3	-	1	5,7
124	Щи из св. кап. с картофелем	180	1,8	3,2	8,2	70,2
487	Цыплята отварные	60	15	6,2	-	123
332	Макаронные изд. отварные	110	3,8	2,7	18	122
638	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	620	24,25	14,1	58,2	471,5
	<b>Полдник</b>					
Ттк	Ватрушка с творогом	80	5,7	14	25	246
Пром	Кефир	150	4,1	3,7	7	85,5
	Итого	230	9,8	17,7	32	331,5
	<b>Ужин</b>					
216	Картофель тушеный	130	3,4	7,6	17,7	155
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9	41,8
	Итого:	300	4,9	7,8	37,2	238,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1735</b>	<b>49,8</b>	<b>55,9</b>	<b>192,6</b>	<b>1477,8</b>

	<b><u>Среда, 2 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
333	Макар изд. отварные /с сыр.	150	8	7	28,5	208
694	Какао с молоком	150	3,4	2,7	9,4	75,3
	Итого:	300	11,4	9,7	37,9	283,3
	<b>2й завтрак</b>					
Гост	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
77	Икра кабачковая	40	0,8	3	-	32
138	Суп пшеничный	180	2,5	3,7	12	92
430	Картофель тушеный с мясом (гов)	130	11,5	11	30	264
638	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,8	60,7
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	540	18	18,1	74,8	532,3
	<b>Полдник</b>					
110	Булочка дорожная	50	4,1	2,5	48,3	180
Пром	Кефир	150	4,1	3,7	7	85,5
	Итого:	200	8,2	6,2	35,3	265,5
	<b>Ужин</b>					
284	Омлет натуральный	80	7,7	13,2	1,5	159
210	Капуста тушеная (салат их капусты)	50	0,9	1,6	2,2	3,6
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9	41,8
	Итого:	300	10,1	15	33,2	278,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1540</b>	<b>47,7</b>	<b>49</b>	<b>191,7</b>	<b>1359,8</b>



	<b>Четверг , 2 неделя</b>					
	<b>завтрак</b>					
221	Каша манная молочная	200	9,7	17,9	55,3	408
15	Бутерброд с маслом /батон	8/20	1,4	6	7,2	66
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
	Итого:	378	11,2	23,9	73	516
	<b>2й завтрак</b>					
Гост	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
	Салат из кукурузы с луком	40	2,3	-	5,3	30
110	Борщ из св кап. с картофелем	180	1,4	3,7	9,2	75
294	Жаркое по – домашнему (гов)	150	10,5	11,2	19	216
638	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	560	17,1	15,3	62	446,6
	<b>Полдник</b>					
Пром	Батон нарезной	20	2,4	4,4	20	131
Пром	Кефир	150	4,1	3,7	7	85,5
	Итого	170	6,5	8,1	27	216,5
	<b>Ужин</b>					
297	Каша гречневая с маслом	130	7,6	5,2	42	234
694	Кофейный напиток с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
	Итого:	280	7,7	5,2	52,5	276
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1588</b>	<b>43</b>	<b>52,5</b>	<b>227,8</b>	<b>1497,1</b>

	<b><u>Пятница , 2 неделя</u></b>					
	<b><u>завтрак</u></b>					
161	Суп молоч. вермишелевый	200	10,5	13,5	48	355
15	Бутерброд с / сыром / батон	10/20	2,4	3,2	6,8	63
693	Кофейный напиток (без/мол)	150	12,9	16,7	54,8	418
	Итого:	380				
	<b>2й завтрак</b>					
Пром	Сок фруктовый	200	0,4	-	9,8	42
	Итого:	200	0,4	-	9,8	42
	<b>Обед</b>					
71	Винегрет овощной	40	1	2,3	4,5	42
54-3з	( Помидор, огурец свежий)*	40	0,4	-	1,5	7,4
136	Суп гороховый	180	4,3	2	16	96
309	Рыба тушеная с овощами	60	6,3	3,4	3,5	65
297	Рис отварной	110	2,2	3,8	19,2	118
638	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,8	0,4	18	83,6
	Итого:	620	17,1	11,9	73,2	454
	<b>Полдник</b>					
726	Блины со сметаной	80/10	1,7	6	23	165
Пром	Молоко	150	4,3	5	7,4	90
	Итого:	235	6	11	30,4	225
	<b>Ужин</b>					
131	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157
224	Рагу овощное	130	4	7	16,4	153,4
685	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,5	42
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9	41,8
	Итого:	340	18,2	18,7	36,6	394,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1775</b>	<b>54,6</b>	<b>58,3</b>	<b>204,8</b>	<b>1533,2</b>

Разработчик :

Бублик В.М.